湯前町広報誌[広報ゆのまえ]
yunomae
12
2015.DEC
Vol.414
全国の舞台で躍動―。
漫画、コスプレ、アニソンに1万6千人
ゆのまえ漫画フェスタ
第64回全国青年大会
青年団太鼓踊り、全国で最優秀賞
生まれ変わったB&Gで健康アップ
B&G健康づくり大会

ゆのまえ漫画フェスタ2015

来場者数 1万6000人

Special Live
Chihiro Yonekura
Gero
SHARE LOCK HOMES

2015ゆのまえ漫画フェスタは11月8日にまんが美術館一帯で開かれ、1万6千人（主催者発表）が来場しました。メーンの「アニソンジャムⅡ」では、ガンダムシリーズなどのアニメ主題歌を歌う米倉千尋さん、動画投稿サイトで人気のGeroさん、ダンスグループのSLHが歌やダンスで会場を盛り上げ、県内外から集まったファンを魅了しました。

町民や町職員、くま川鉄道乗客らによるコスプレや人気漫画家の村枝賢一さん、河合克敏さん、久米田康治さん、皆川亮二さんによるトークショーやサイン会などもあり、漫画一色の祭りになりました。前日には前夜祭が開かれ、4人の漫画家による画力対決などでにぎわっていました。

【フォトリポート2015ゆのまえ漫画フェスタ】

夢中になれる、大切なものがここにある。

❶トークショーやサイン会に出演した漫画家４人が残したイラスト ❷町職員もコスプレで会場を盛り上げた ❸コスプレをして販売する飲食店員 ❹一緒に写真を撮る来場者とコスプレイヤー ❺有志によるコスプレ（黒子のバスケ）❻バカボンのパパに変身 ❼仮装列車の参加者による力の入ったコスプレ ❽会場を埋め尽くす人の数 ❾二人のサムライによる剣劇

❿体を動かしてライブを楽しむ参加者 ⓫歌でもトークでも会場を熱くしたGeroさん ⓬人気漫画のキャラクターもたくさんいた ⓭着ぐるみを着てお店をアピール ⓮透き通るような歌声を会場いっぱいに響かせた米倉千尋さん ⓯ゲストにつられてさらにヒートアップする会場 ⓰自衛隊の車両展示でもコスプレ ⓱ファンの夢が実現、漫画家による画力対決 ⓲キレのあるダンスを披露したSLH ⓳村枝さんの司会で進められた前夜祭

NO.1

湯前町B&G健康づくり大会

200人が健康高める

湯前町B&G健康づくり大会は11月23日、B&G海洋センター一帯で開かれ、専門家の指導を受けながら、約200人が体を動かし健康を高めていました。

正しい歩き方を意識して歩く参加者たち

改修した同体育館のロビーやミーティングルームを使って、住民の健康を高めようとB&G海洋センター、町教育委員会が主催しました。本町とB&G財団はことし5月に「地域コミュニティに関するモデル事業」を調印。同財団から支援を受けながら、ロビーに座ってお茶が飲めるフリースペースや、ミーティングルームに部位ごとの筋肉量が分かる測定器、ランニングマシンなどの機器を整備をしました。この事業はB&Gの全国480カ所の施設のうち、北海道積丹(しゃこたん)町と本町の2カ所で行われています。

開会式では鶴田正巳町長が「個人の目的にあった運動や食生活なども分かり、健康づくりの環境が整ってきた。末永く明るい生活を送れるように、たくさんの人と会話を楽しみながら健康づくりをしてほしい」とあいさつしました。

熊本大学教育学部中川保敬教授が「高齢まで健康に生きよう」の演題で参加者に歩き方や姿勢のバランスの保ち方などを説明しました。中川教授や公立多良木病院健診センターコスモのトレーナーを講師にエクササイズ、ウオーキング、トランポリンなどの体験会も開かれ、子どもから大人までが楽しく運動し、健康を高めていました。参加した藤原伊津子(いつこ)さん(66＝瀬戸口)は「毎日歩いているけど、足の運び方などとても勉強になることが多かった。今日習ったことを意識して歩いてみたい」と話していました。

トランポリンを上手に飛ぶ子ども

約200人が体を動かし、健康を高めた

NO.2

第2期JTの森ゆのまえ第4回森林保全活動

JT小泉社長も参加し汗を流す

第2期JT（日本たばこ産業株式会社）の森ゆのまえ第4回森林保全活動は10月24日、潮山から猪鹿倉山一帯で行われ、九州内のJT社員やその家族ら約240人が植林を体験し、自然を守る大切さを味わいました。

くまモンと一緒に植樹をする小泉社長▶
参加者は斜面を下って植林をした▼

植林に汗を流す親子

活動は町と企業の森づくりを目指して平成21年にスタート。現在、本町はJT社と第2期目の協定を結んでいます。

今回はJTの小泉光臣社長も東京都から参加。グリーンパレス芝生広場で開かれた開会式では「私たちの会社は自然の恵みのおかげで活動ができている。湯前の森も地元の協力で7年目を迎えることができてうれしい。これからも湯前での活動を続けていきたい」とあいさつし、くまモンと一緒にヒメシャラの木を記念植樹しました。

参加者はバスに乗って標高400㍍ほどにある町有林に移動。上球磨森林組合職員らから指導を受けながら1・1㌶ほどの急斜面に3300本のスギの苗木を植えていきました。

バーベキューの昼食を済ませたあと、カヌー、木工などの体験や湯楽里の温泉も楽しみました。

NO.3 平成27年度熊本県科学研究物展示会

野田 佳蓮さん（湯前中3年） オオムラサキを研究し、県知事賞受賞

平成27年度の熊本県科学研究物展示会の表彰式が11月18日に熊本市子ども文化会館で開かれ、野田佳蓮さん（湯前中3年＝上里2）が「南限でオオムラサキを育てる」の作品で最優秀となる熊本県知事賞を受賞しました。

小・中学生の科学の関心を高めるために毎年開かれ、県、県教育委員会などが主催。県内2万8千点の作品から選ばれた各地区の代表80点が今回展示、審査されました。

湯前中学校では1年生全員と希望者が応募をしました。野田さんは物心ついたときから祖父、英敏さんと一緒に育てているオオムラサキに注目して研究。夏休みから作品を作り始め、書いたノートは30ページほど。夏休み後も土日や授業の合間を使って作り上げました。作品では卵から生まれた幼虫が成虫になるまでの過程やエサ、体格、飛び方などがくわしく、見やすく説明されています。

野田さんは「より分かりやすくするために、今まで撮り貯めてきた写真をたくさん使ったり、成長の様子が分かるようにレイアウトを工夫したりした。受賞の報告を受けたときには驚いた。（受賞して）これからもオオムラサキを大切に育てようという思いが強くなった」と話しました。

野田さんの作品は日本学生科学賞熊本県審査でも最優秀賞を受賞しています。

作品は11月12日から17日まで熊本市崇城大学ギャラリーで展示されました。第50回熊本県発明工夫展では荒川鈴さん（同校1年＝上里1）がパッドをヒモとマジックテープで小指と手首に固定して文字を書いても手が汚れないようにする「書いても手が汚れん」の作品で優賞を受賞しました。

受賞をよろこぶ野田さんと2万8千点の頂点に立った作品

NO.4 湯前中生徒が県庁で太鼓踊り 保存会は文化財功労者表彰を受賞

熊本県文化財保護大会

平成27年度熊本県文化財保護大会は11月21日に熊本県庁で開かれ、湯前中学校の生徒16人が東方臼太鼓踊りを披露、東方組太鼓踊り保存会（森下一富会長）は文化財功労者表彰を受賞しました。

大会は地域の文化財を保護と地域の活性化を目的に開催。保存会員は湯前中と連携し、生徒に踊りを指導するなど、世代を越えた伝承の活動を続けていることが評価されました。

アトラクションでは湯前中の生徒が太鼓踊りを大勢の観客の前で堂々と披露しました。

約200人の前で踊りを披露した生徒たち

NO.5 第28回熊本県中学校駅伝徒競走大会

湯前中女子 20位でフィニッシュ

第1中継所で懸命にたすきをつなぐ1区栗原選手（1区：左）と受け取る多田選手（2区：右）

第28回熊本県中学校駅伝競走大会が11月6日に天草市の本渡運動公園陸上競技場を発着点とする男子6区間（20キロ）、女子5区間（12キロ）で開かれ、地区大会を勝ち抜いた湯前中学校女子（久間章弘監督）が出場し、昨年から順位を2つ上げる20位でフィニッシュしました。

女子の部には各地区の代表28チームが出場。湯前中は2区多田華歌選手（同校3年＝馬場）が2人抜きをみせるなど、全員が最後まで全力で走り抜き、懸命のたすきリレーをみせました。

沿道には保護者らが駆け付け、選手に精一杯の声援を送っていました。

女子

①山鹿中（山鹿市） 39分49秒
②松橋中（宇城市） 39分52秒
③北部中（熊本市） 41分26秒
⑳湯前中 43分33秒

〈個人成績〉
※（通過順位）〔区間順位〕
▽1区（3キロ）
栗原 泉 （2年）
10分49秒(20)〔20〕
▽2区（2キロ）
多田 華歌（3年）
7分04秒(18)〔11〕
▽3区（2キロ）
浜崎 郁乃（2年）
7分21秒(22)〔24〕
▽4区（2キロ）
橋本 桜 （3年）
7分12秒(20)〔16〕
▽5区（3キロ）
吉村 柚花（3年）
11分07秒(20)〔22〕

全員が一つでも上の順位を目指して走った（前：5区吉村選手、後：4区橋本選手）

湯前町青年団
東方臼太鼓踊りで全国最優秀賞

受賞を喜ぶ団員・保存会員と応援に駆け付けた町出身者たち

日本青年団協議会が主催する第64回全国青年大会が11月14日から16日に東京都一帯であり、15日に国立オリンピック記念青少年総合センターで開かれた郷土芸能部門に湯前町青年団（瀧森道太団長）が東方臼太鼓踊りで出場し、最優秀賞を受賞しました。

大会は日ごろからスポーツや文化活動に取り組んでいる地域の若者たちが競い合い、地域を越えた団員同士の交流を目的に毎年開かれています。野球、フットサルなどのスポーツ9部門と郷土芸能、合唱など文化8部門があり、郷土芸能の部には湯前町青年団が太鼓踊り、石川県羽咋市の吉崎町青年団が獅子舞で出場しました。太鼓踊りでの全国大会出場は38年ぶりのことです。

発表には14人の団員が出場しました。「よーおい！」と頭の工藤正明さん（21＝中里1）がかけ声をかけて全員が入場。会場内には迫力のある太鼓の音と、気迫のこもった団員の声が響きわたり、観客をうならせました。

団員は東方組太鼓踊り保存会員から指導を受け、約半年間練習を重ねました。同部門の審査員が「すべりやすい床でも腰を落として決めの姿勢をとり、広い舞台でも見劣りしない迫力があった。2団体としてではなく、今まで披露されてきた郷土芸能の中でみてもレベルの高い演舞だった」と評価するように、大胆に動きながらも全員が息の合った踊りを披露し、見事最優秀賞を受賞しました。発表の瞬間、団員の目からはうれし涙がこぼれていました。瀧森団長は「演舞中は緊張もあって、とてもきつかったが、町の皆さんの期待に応えることができて良かった。町の皆さんのおかげで受賞することができたので、これからは町に恩返しできるような活動をしていきたい」と話しました。

当日、会場には湯前出身者も応援に駆けつけました。B&G海洋センターのロビーでは、インターネットのライブ映像配信サービスを使って、パブリックビューイングが開催され、約60人が発表を見守りました。合唱に球磨村青年団、舞台発表にはダンスであさぎり町青年団が出場し、いずれも最優秀賞を受賞しました。

広いステージの端から端までを使ったり、すべりやすいわらじを履きながらも腰を落とし決めの姿勢をとったりするなど迫力満点の太鼓踊りを披露。持てる力すべてを出した全身全霊の踊りは会場に集まったたくさんの人や、湯前から見守る人の心を動かした。

積極的な情報発信を
地域情報発信能力向上講座

撮った写真を見せ合う参加者たち

10月24日(土)～

地域情報発信能力講座が10月24日からスタートし、子どもから大人までがICT(情報通信技術)を使って情報発信する技術を学んでいます。

本年度、町は湯前駅や湯楽里周辺に公共無線LANを整備し、情報発信する環境を整えます。ICTを使って住民がみずから町の情報を発信できるようにと町ICT利活用推進協議会が講座を主催。10月31日に湯楽里合宿棟で開かれた写真講座には15人が参加し、プロカメラマンの本田正浩さんから町の風景撮影や写真の加工の方法を学びました。ほかにもフェイスブックなどのアプリの使い方やタブレットの操作、動画の撮影体験などの講座が開かれています。講座は来年の3月まで開かれる予定です。

1年間の成果を披露
第31回湯前町民文化祭

練習の成果を披露した会員たち(社交ダンス)

11月1日(日)～3日(火)

町文化協会主催の第31回湯前町文化祭(中村賢一会長)は11月1～3日に農村環境改善センターで開かれ、舞台発表や各作品の展示を目当てにたくさんの人でにぎわいました。

文化祭は同会員の成果を披露する場として開かれ、2日目には会場内に絵画や書道、写真、木工、フラワーアレンジメントなど約500点の力作が並びました。3日目には舞台芸能発表が行われ、会員たちは日舞や太極拳、カラオケ、詩吟など生涯学習の成果を発表し、完成度の高い発表に会場からは大きな拍手が送られていました。

湯前保育園児による合奏、湯前小学校児童のソーラン節や青年団の合唱・日舞などの発表もあり、子どもから大人までたくさんの人が1年間の成果を披露していました。

県産のおいしいミカンをパクリ
県・果実連が園児にミカンを提供

お礼を伝えてミカンをもらう園児

11月13日(金)

県とJA熊本果実連合会は11月13日に湯前保育園で、県産の温州ミカン約210個を提供し、3歳から年長児までの園児43人がおいしいミカンを味わいました。

県産の果物のおいしさを広めるために、子どもたちが果物を見て、触れて、食べる機会を作ろうと県とJA果実連が主催しています。球磨地域振興局の職員が写真を使いながら熊本が全国有数の果物の産地であることや、ミカンの成長の過程を園児たちに説明。説明を聞いた園児たちは「ありがとう」とお礼を言いながら一人ずつミカンをもらいました。園児がミカンの皮をむくと、あたりいっぱいにさわやかな香りが広がりました。園児たちは「おいしい!」と県産ミカンのおいしさを噛みしめていました。

伝統文化を継承
湯前中学校文化祭

ことしで11年続く伝統芸能の継承活動(球磨神楽)

11月14日(土)

平成27年度湯前中学校文化祭が11月14日に同校体育館で開かれ、98人の全生徒が郷土芸能や演劇、合唱などを保護者らに披露しました。

文化祭で披露する浅鹿野棒踊りや東方臼太鼓踊り、球磨神楽の継承活動は11年間続く湯前中ならではの取り組み。生徒たちは約1年間練習してきた成果を保護者ら観客に披露し、会場いっぱいの拍手を受けていました。

午後の部では演劇、吹奏楽部による演奏、教職員のバンドなどの発表でにぎわいました。学年対抗の合唱コンクールでは課題曲「大地讃頌」と自由曲「時を越えて」を合唱した3年2組が最優秀賞を受賞。会場には湯前の観光名所図や壁新聞、フォトポエムなど、生徒の力作が展示されました。

湯前球友準優勝
第20回八木杯軟式野球大会

来年のリベンジを誓う選手たち

11月21日(土)

第20回八木杯軟式野球大会の決勝戦が11月21日に熊本市の水前寺野球場で開かれ、B級トーナメントに出場した湯前球友(椎葉恭介監督)が準優勝を果たしました。1回戦から投手戦を続け、いずれも接戦を制してきた湯前球友。決勝戦の熊本市消防局戦では強打の相手に粘りの野球をみせますが、あと1本が出ず惜しくも敗戦。椎葉監督は「全員がレベルアップし、初めて決勝まで勝ち進んだが、決勝では悔しい思いをした。もっと練習を積んで、来年は必ず湯前に優勝旗を持ち帰りたい」と来年のリベンジを誓いました。

■競技結果(B級)

1回戦　湯前球友3-1小国クラブ(阿蘇市)
2回戦　湯前球友1-0免田クラブ(あさぎり町)
準決勝　湯前球友2-1人吉下球磨消防(人吉市)
決　勝　湯前球友0-3熊本市消防局(熊本市)

ハーレーなど360台が集結
第4回球磨んモンバイカーズキャンプミーティング

ずらりとバイクが並んだ芝生広場駐車場

11月21日(土)・22日(日)

第4回球磨んモンバイカーズキャンプミーティング(那須和広代表)は11月22・23日に、ゆのまえグリーンパレス芝生広場一帯で開かれ、九州管内を中心に遠くは大阪から約360人のバイク乗りが町を訪れました。

球磨人吉郡市のバイク乗り有志がつくる実行委員会がイベントを主催。イベントが始まるころにはバイクが広場に集まり始め、駐車場にはハーレー・ダビッドソンなどの大きなバイクがずらりと並んでいました。

会場にはカレーなどの食べ物の出店や豚汁の振る舞い、バイク関連のファッション、グッズの出店もありました。夕方には町イメージキャラクターのゆっくんも登場。抽選会や先着200人への球磨焼酎ミニボトルのプレゼントなどもあり、参加者はイベントを楽しんでいました。

インターネットでふるさと寄附金の申し込みができます
お知り合いに紹介してみませんか？

12月1日からインターネットで申し込みができます

12月1日から（株）さとふるが運営するサイトで「湯前町ふるさと寄附金」の申し込みができるようになります。（http://www.satofull.jp/）インターネット上から寄附の申し込みや寄附金の支払い（クレジットカード決済など）、お礼品を選ぶなど、まとめて行うことができるのでとても便利です。

お知り合いにご紹介ください

ふるさと寄附金とは、町外に住んでいる人や、湯前町を応援したいという人たちの思いを、寄附金として届けてもらう制度です。寄附金は、まちづくりの財源として大切に使われます。ぜひ、皆さんの家族、親戚、友人へ「湯前町ふるさと寄附金」を紹介してみませんか？

湯前の魅力をアピールする絶好のチャンス

豊永酒造
豊永　史郎さん（58＝上里2）

ふるさと寄附金は、寄附した人や町、町内の生産者にとっても良い制度です。ふるさと寄附金で町の特産品を全国の人に知ってもらい、町の魅力をアピールできる絶好の機会です。全国の特産品と比べられることでレベルアップできる場でもあります。当社も湯前町ふるさと寄附金に参加し、皆さんに愛してもらえる焼酎造りで町に貢献していきたい思います。

～ご寄付ありがとうございました～　ことし10月1日～11月30日分

- 上林（かみばやし）　信幸（のぶゆき）さん（兵庫県）
- 池永（いけなが）　隆（たかし）さん（大阪府）
- 竹内（たけうち）　実（みのる）さん（愛知県）
- 大橋（おおはし）　栄治（えいじ）さん（大阪府）
- 吉岡（よしおか）　寛（ひろし）さん（神奈川県）
- 中村（なかむら）　暢秀（のぶひで）さん（京都府）
- 渡辺（わたなべ）　登喜雄（ときお）さん（兵庫県）
- 伊藤（いとう）　仁（ひとし）さん（埼玉県）
- 塚本（つかもと）　晴久（はるひさ）さん（神奈川県）
- 渡邊（わたなべ）　賢治（けんじ）さん（兵庫県）

お問い合わせ先　湯前町役場　総務課　企画振興係（TEL 0966－43－4111）

中央公民館図書室

宮部みゆきの新世界、開幕

ネットに溢れる殺人者のうわさを追う大学一年生・孝太郎。"動くガーゴイル像"のなぞに憑かれる元刑事・都築。人の心に渇望が満ちるとき、姿を現すものは？宮部みゆきの物語世界、さらなる高みへ！

悲嘆の門（上）
宮部 みゆき（著）　毎日新聞社

人生の決断への一歩を踏み出す

さまざまな人生の岐路に立たされた人々が北海道へひとり旅をする中で、受けとるのは一つの紙の束。それは、「空の彼方」という結末の書かれていない物語だった。湊かなえが描く、人生の救い。

物語のおわり
湊 かなえ（著）　朝日新聞出版

人生を締めくくるための準備

自分らしく人生を締めくくるために！老後資金、万一の介護、財産管理、遺言書；葬儀とお墓。これだけ準備しておけば心配ない。必要な書類や手続き、役立つ情報をくわしく解説。

終活ハンドブック
本田 桂子（監修）　PHP研究所

さまざまな生き物の骨を紹介

ヒトとネズミキツネザルの頭蓋骨の大きさ比べ、全206個におよぶヒトの骨のイラスト、実物大のニシキヘビの骨格イラストほか、さまざまな生物の骨を紹介する知識絵本。

ホネホネ絵本
スティーブ ジェンキンズ（著）
千葉 茂樹（翻訳）　あすなろ書房

○平日8：30～17：00
○土日・祭日9：30～17：00
※貸出期間は2週間で、一人5冊まで。
〈お問い合わせ〉中央公民館
（TEL 0966-43-2050）

ECOLOG

11月のごみ情報

10月末人口：4,161人

種別	先月分	今月分	昨年の10月分	増減
燃えるごみ（kg）	62,500	64,100	47,690	＋16,410
燃えないごみ（kg）	4,990	4,080	2,470	＋1,610
リサイクル品（kg）	14,800	14,660	14,540	＋120
粗大ごみ（kg）	390		1,040	
有害ごみ（kg）	50		30	

大掃除のあとは

日ごとに寒くなってきました。年末で行事の多いこの時期、家庭から出るごみが増えてきます。

年末の大掃除では、ごみ出しのルールを守って、再利用できるものはきれいにしてリサイクルセンターに出しましょう。

・寒くなると卓上コンロの出番が多くなります。

ガスボンベは必ず中身を使い切り、穴をあけて、燃えないごみに出してください。

ごみ分別と併せて「ごみを出さない工夫」、「買い物の工夫」で「ごみ減量」にご協力をお願いします

☆お世話になりました！

漫画フェスタでは、クリーンコーナーでエコチェック、UVビーズストラップ、エコバック作りなど地球温暖化防止推進員さんにボランティアで参加してもらいました。ありがとうございました。

リサイクルステーションからのお願い！

＊リサイクルは、「きれいなもの」が基本です。
＊汚い物、不燃物は持ち込まないよう、きちんと分別をお願いします！
※12月の不燃物収集は **2日と16日**です。（第1・第3水曜日）
※年末のごみ収集は**28日**（月・木曜日収集地区）まで
　クリーンプラザ持ち込みは**30日**まで
※年始は**1月4日(月)**からいつもどおり収集します。

一人一人の意識が、ごみを変えていきます。ご協力をお願いします。

婦人会だより No.34

湯前町地域婦人会
会長 橋田 實子

個人会員、支部復活OK！
入ってみらんね、婦人会に

10月

4日
郡婦連ミニバレーボール大会
（湯前から２チーム出場）
錦町勤労者体育センター

残念ながら県大会出場はかないませんでしたが、大いに健闘しました。

12日～13日
湯前小４年生通学合宿（朝食作り）
農村環境改善センター

児童たちの健やかな成長を願って、メザシ、目玉焼き、生野菜、新米のご飯と味噌汁を作りました。

15日
上球磨交通安全母の会
多良木町町民体育館
ビーチバレーボール大会（湯前３チーム出場）

11月

3日
湯前町民文化祭協力
農村環境改善センター

ラジオ体操第一（東北弁＝おらほのラジオ体操）の曲でイスに座ったままできる指体操を会場の皆さんと一緒に行いました。

24日
人吉農芸学院誕生会
※関東東北豪雨被害についての災害義援金のご協力、本当にありがとうございました。

これから

日付	予定
12月26日	支部長会 エッグアート講習会
平成28年 1月4日	湯前町成人式 （湯楽里入浴券を贈呈）
1月25日	県更生保護女性会 「新年のつどい」

戸籍の窓

平成27年10月1日～10月31日届出分

ご結婚おめでとう

♥ 中西 毅（下村）
和田 奈々（神奈川県）

♥ 福江 寿（下里）
柿田 舞香（山都町）

♥ 内田 栄二（水上村）
高橋 杏奈（中里２）

たんじょう おめでとう（うぶごえ）

篠原（しのはら） 伊織（いおり） 保護者名 和成（田上）

ご冥福をお祈りします

村安 サチエ（馬場）
濵砂 和彦（下染田）
東 俊郎（野中田２）
泉 幸一（上村）
舎川 ツルエ（福寿荘）
高橋 九三男（馬場）
下川 眞吉（上里２）

香典返し

那須 主隆（野中田２）
多田 一樹（馬場）
村安 直（馬場）
濵砂 洋子（下染田）
泉 ハルヱ（上村）
高橋 美佐（馬場）

保健師だより

12月師走 この時期にプール？

冬場の水中運動教室をご紹介します

　ことしの夏、B&G海洋センタープールで開催した水中運動教室（介護予防業）に参加した人を対象に冬の水中運動教室を始めました。夏場に水中の特性を利用した運動をして効果が実感できても、海洋センタープールが閉館した後にその効果が薄れることが課題でした。
　今回、初めて「おおがスイミングスクール多良木校」との契約が整い、11月から水中運動教室を開催することになりました。現在28人が参加をしています。来年３月までの５カ月間での効果に期待しています。

水中運動のメリット……

○無理なく全身運動ができる
　体の水につかっている部分は水の抵抗を受けているので全身の筋肉を鍛えることができます。歩くだけでも、全身を使うことができます。

○体への負担が少ない
水の中では浮力が働くので、陸上にいるときよりも体への負担が軽く、ひざや腰への負担が少なくなります。

○多くのエネルギーを消費できる
水中では水圧や水の抵抗で歩くだけでも十分な運動ができます。

○心肺機能が強化できる
水中では体温が奪われやすくなるので、体温を一定に保つという体温調節機能を高めます。

○ゆっくりマイペースでできる
激しい動きは必要なく自分にあったスピードで、マイペースでできます。

（文責：中西博子）

編集後記
editorial note

▼漫画フェスタではコスプレをして撮影に挑みました。マスクに眼帯をしてもはやだれか分からない㊪。しゃがむのも一苦労でしたが、たくさんの人に「写真を撮らせてください」と言われ、中には「握手してください」という人も。声をかけられるのはうれしいものですね。普段は撮る側ですが、この日だけは撮られる側として活躍しました。
▼健康診断で体重は減っていたのに、お腹周りは増えていることが分かりました。見た目はそうでもないと言われる（おせじ）私は、体力測定で25～29歳という良い判定をもらいましたが、数値が気になっています。B&Gでは新しい機器や取り組みも始まり、さらに健康づくりができるようになりました。海洋センターにある体成分分析器を使うと部分ごとの筋肉量や脂肪量まで分かり、その人に合った運動方法が分かります。私は体が硬く、怪我をしやすいので、まずは体を柔らかくすることから始めようと思います。（㊪）

［今月の表紙］
全国青年大会郷土芸能の部で最高の栄冠をつかんだ湯前町青年団。練習を積み、38年ぶりに挑んだ全国の舞台。たくさんの期待と不安を抱えながら、プレッシャーに打ち勝ち迫力のある踊りを披露していました。

yunomae 12 Vol.414 DEC.2015

今、湯前に新しい風が吹き始めている。
笑顔の素敵な若者が湯前の仲間入り。
二人がこの場所を選んだのは理由がある。
「伝えたい。町の魅力をたくさんの人へ」。
ともに頑張ろう。湯前の明るい未来を目指して。

明るく元気に活動しますー。

湯前町地域おこし協力隊

湯前町地域おこし協力隊……

湯前出身以外の人が町で暮らし、いろんな地域の活動に協力する。ことし11月初旬に2人が採用された。情報通信技術を使いながら、湯前の魅力をたくさんの人に伝えるために活動していく。

安井 佳奈さん
（23＝兵庫県出身）
龍谷大学柔道部（京都府）時代に合宿で来町。人の温かさに魅力を感じ湯前に来ることを決意。大学時代は関西大会個人戦2位の実力者。現在、湯前少年柔道クラブで子どもたちに指導している。

森田 明大さん
（28＝鹿児島市出身）
妻、真音香さん、2歳になる息子の晴翔くんと湯前へ。以前は四国や地元鹿児島で会社員として勤務。趣味は息子と遊ぶこと。「町や人を知っていろんなことに挑戦していきたい」と期待に胸を弾ませる。

※ご意見投稿はこちらから

活き活きと輝き、誇れるまちゆのまえ
広報ゆのまえ 12月号
TEL 0966-43-4111 FAX 0966-43-3013
URL http://www.town.yunomae.lg.jp/

発行／湯前町役場総務課 〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町1989-1
発行日／平成27年12月1日 印刷／(有)ソーゴーグラフィックス